

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN LABEL GIZI DAN KONSUMSI
MINUMAN BERPEMANIS DENGAN
STATUS GIZI REMAJA DI SMPN 9 DENPASAR**



OLEH :

PUTU MANIK MAS MAHAYU

NIM. P07131222096

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKS KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR**

2026

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN LABEL GIZI DAN KONSUMSI
MINUMAN BERPEMANIS DENGAN
STATUS GIZI REMAJA DI SMPN 9 DENPASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Progam Studi Gizi dan Dietetika
Progam Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar**

**OLEH :
PUTU MANIK MAS MAHAYU
NIM. P07131222096**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKS KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN LABEL GIZI DAN
KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN
STATUS GIZI REMAJA DI SMPN 9 DENPASAR**

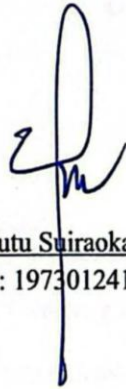
OLEH:

PUTU MANIK MAS MAHAYU

NIM. P07131222096

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



Dr. I Putu Suraoka, SST.,M.Kes.
NIP: 197301241995031001

Pembimbing Pendamping,



Ni Putu Agustini, SKM.,M.Si.
NIP: 196509071989032002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi
Poltekkes Kemenkes Denpasar



Dr. I Putu Suraoka, SST.,M.Kes
NIP: 197301241995031001

SKRIPSI DENGAN JUDUL:

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN LABEL GIZI DAN
KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS
GIZI REMAJA DI SMPN 9 DENPASAR**

OLEH :

PUTU MANIK MAS MAHAYU

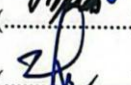
NIM. P07131222096

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

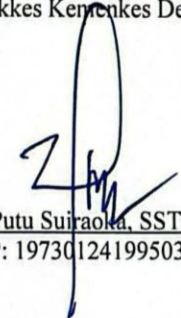
PADA HARI : RABU

TANGGAL : 29 APRIL 2026

TIM PENGUJI:

- | | | |
|---|--------------|---|
| 1. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes | (Ketua) | (..... ) |
| 2. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes | (Anggota I) | (..... ) |
| 3. Dr. I Putu Suiroaka, SST.,M.Kes | (Anggota II) | (..... ) |

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi
Poltekkes Kemenkes Denpasar


Dr. I Putu Suiroaka, SST.,M.Kes
NIP: 197301241995031001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putu Manik Mas Mahayu
NIM : P07131222096
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Jl. Kenyeri Gg. Anggek No. 18, Sumerta Kaja, Kec.
Denpasar Timur, Kota Denpasar, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul Hubungan Tingkat Pengetahuan Label Gizi dan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Status Gizi Remaja di SMPN 9 Denpasar adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar, 29 April 2026

Yang membuat pernyataan




Putu Manik Mas Mahayu

NIM. P07131222096

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN LABEL GIZI DAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMPN 9 DENPASAR

ABSTRAK

Label gizi merupakan suatu informasi kandungan zat gizi dalam kemasan pangan, label ini sangat penting dicermati oleh remaja didalam memilih dan mengonsumsi makanan dan minuman karena berpengaruh pada status gizi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan label gizi dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja di SMPN 9 Denpasar. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportional random sampling* dengan besar sampel 78 siswa. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan label gizi dengan konsumsi gula yang memiliki nilai ($r = 0,100$) dan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan label gizi dengan frekuensi konsumsi minuman berpemanis dengan nilai ($r = -0,327$), sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan label gizi dengan konsumsi jenis minuman berpemanis ($r = -0,070$). Berdasarkan hasil analisis menunjukan adanya hubungan antara konsumsi jenis minuman berpemanis dengan status gizi remaja yang memiliki nilai ($r = 0,381$) dan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi gula dengan status gizi remaja yang memiliki nilai ($r = 0,843$), dan pada frekuensi konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai ($r = 0,465$). Pada hubungan tingkat pengetahuan label gizi dengan status gizi remaja terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai ($r = -0,245$).

Kata Kunci: Minuman berpemanis; pengetahuan label gizi; remaja; status gizi.

THE CORRELATION NUTRITION LABEL KNOWLEDGE AND SUGAR-SWEETENED BEVERAGES CONSUMPTION WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT SMPN 9 DENPASAR

ABSTRACT

Nutrition labels are information about the nutritional content in food packaging, this label is very important for teenagers to pay attention to choosing and consuming food and drinks because it affects nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge of nutrition labels and consumption of sweetened drinks with the nutritional status of adolescents at SMPN 9 Denpasar. The sampling technique used Proportional random sampling with a sample size of 78 students. The results of the analysis showed a significant relationship between the level of knowledge of nutrition labels and sugar consumption which had a value ($r = 0.100$) and a significant relationship between the level of knowledge of nutrition labels and the frequency of consumption of sweetened drinks with a value ($r = -0.327$), while there was no significant relationship between the level of knowledge of nutrition labels and consumption of types of sweetened drinks ($r = -0.070$). Based on the results of the analysis, it shows a relationship between the consumption of sweetened drinks and the nutritional status of adolescents with a value of ($r = 0.381$) and a significant relationship between sugar consumption and the nutritional status of adolescents with a value of ($r = 0.843$), and the frequency of consumption of sweetened drinks with nutritional status has a significant relationship with the value ($r = 0.465$). In the relationship between the level of knowledge of nutritional labels and the nutritional status of adolescents, there is a significant relationship with the value ($r = -0.245$).

Keywords: Sugar-sweetened beverages; nutrition label knowledge; adolescents; nutritional status.

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN LABEL GIZI DAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMPN 9 DENPASAR

Oleh: Putu Manik Mas Mahayu (P07131222096)

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi optimal, namun prevalensi gizi lebih dan obesitas terus meningkat, termasuk di Kota Denpasar. Kondisi ini dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan label gizi dan tingginya konsumsi minuman berpemanis (*Sugar Sweetened Beverages/SSB*) yang tinggi gula dan rendah zat gizi. Berdasarkan observasi di SMP Negeri 9 Denpasar, minuman berpemanis lebih banyak dikonsumsi dibandingkan air mineral. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan label gizi dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja sebagai dasar edukasi terkait pengendalian konsumsi gula.

Label gizi atau Informasi Nilai Gizi (ING) memuat informasi mengenai takaran saji, kandungan zat gizi, dan persentase Angka Kecukupan Gizi (AKG). Pengetahuan remaja terhadap label gizi berperan dalam mendukung perilaku makan sehat dan mengurangi konsumsi pangan tinggi kalori. Namun, pengaruh lingkungan dan media dapat meningkatkan konsumsi minuman berpemanis yang tinggi gula dan rendah zat gizi. Konsumsi berlebih dapat menyebabkan penumpukan lemak serta meningkatkan risiko gizi lebih dan obesitas pada remaja.

Kerangka konsep penelitian ini mengacu pada teori bahwa status gizi remaja dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung meliputi tingkat konsumsi dan penyakit infeksi, sedangkan pengetahuan label gizi merupakan faktor tidak langsung. Penelitian ini menganalisis hubungan tingkat pengetahuan label gizi dan konsumsi minuman berpemanis terhadap status gizi remaja, dengan variabel bebas berupa tingkat pengetahuan label gizi dan konsumsi minuman berpemanis serta variabel terikat yaitu status gizi remaja.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional yang dilaksanakan di SMP Negeri 9 Denpasar dengan jumlah populasi 78 siswa usia 13–16 tahun dan teknik proportional random sampling. Data dikumpulkan melalui pengukuran status gizi, wawancara menggunakan SQ-FFQ

untuk konsumsi minuman berpemanis, serta kuesioner tingkat pengetahuan label gizi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Rank Spearman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memiliki status gizi lebih sebanyak 32 orang (41,0%), tingkat pengetahuan label gizi kategori kurang sebanyak 55 orang (70,5%), serta konsumsi minuman berpemanis kategori jarang sebanyak 50 orang (64,1%). Berdasarkan analisis hubungan tingkat pengetahuan label gizi dengan konsumsi minuman berpemanis meliputi; 1) Sampel dengan tingkat pengetahuan kurang dan konsumsi jenis minuman berpemanis kategori banyak berjumlah 31 orang (56,36%). Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,545$ dan $r = -0,070$, sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan jenis konsumsi minuman berpemanis. Nilai korelasi yang sangat lemah dengan arah negatif menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan bukan faktor utama yang memengaruhi konsumsi minuman berpemanis pada remaja. 2) Sampel dengan tingkat pengetahuan cukup dan konsumsi gula kategori tinggi berjumlah 13 orang (76,47%). Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,038$ dan $r = 0,100$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan konsumsi gula, namun dengan kekuatan hubungan yang sangat lemah sehingga kontribusinya terhadap perilaku konsumsi gula relatif kecil. 3) Sampel dengan tingkat pengetahuan baik dan frekuensi konsumsi minuman berpemanis kategori jarang berjumlah 5 orang (83,33%). Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,043$ dan $r = -0,327$, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan dengan kekuatan lemah dan arah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan label gizi, maka frekuensi konsumsi minuman berpemanis cenderung semakin rendah.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dan status gizi remaja meliputi; 1) Sampel dengan konsumsi jenis minuman berpemanis kategori banyak dan status gizi obesitas berjumlah 11 orang (73,33%). Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,001$ dan $r = 0,381$, yang berarti terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan lemah dan arah positif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi minuman berpemanis, maka kecenderungan status gizi mengarah pada gizi lebih atau obesitas semakin meningkat. 2) Sampel dengan konsumsi gula kategori lebih dan status gizi obesitas berjumlah 15 orang (100,00%). Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,001$ dan $r = 0,843$, sehingga terdapat hubungan signifikan dengan kekuatan sangat kuat. Semakin tinggi konsumsi gula, maka semakin besar kecenderungan terjadinya gizi lebih dan obesitas. 3) Sampel dengan frekuensi konsumsi minuman berpemanis kategori jarang dan status

gizi baik berjumlah 23 orang (92,00%). Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,001$ dan $r = 0,465$, yang menandakan adanya hubungan signifikan dengan arah positif serta kekuatan hubungan sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan tingkat pengetahuan label gizi kategori kurang dan status gizi lebih berjumlah 27 orang (84,38%). Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,031$ dan $r = -0,245$, yang berarti terdapat hubungan signifikan dengan arah negatif dan kekuatan hubungan lemah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat pengetahuan label gizi, maka status gizi cenderung mengarah pada gizi lebih atau obesitas.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (70,5%) memiliki tingkat pengetahuan label gizi yang kurang. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko gizi lebih karena rendahnya pemahaman dalam mengontrol asupan zat gizi. Selain itu, sebanyak 35,9% siswa sering mengonsumsi minuman berpemanis (Sugar Sweetened Beverages/SSB), yang dapat meningkatkan berat badan akibat tingginya kandungan gula. Temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis berhubungan dengan peningkatan risiko overweight dan obesitas pada remaja.

Daftar bacaan: 33 (2018 - 2026)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Label Gizi dan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Status Gizi Remaja di SMPN 9 Denpasar”. Dalam menyelesaikan penelitian ini, penulis banyak mendapatkan pengarahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. I Putu Suraoka, SST., M.Kes. dan Ibu Ni Putu Agustini, SKM., M.Si. selaku pembimbing utama dan pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam pelaksanaan bimbingan, dan pengarahan dalam rangka penyelesaian penyusunan skripsi.
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi, dan Ketua Prodi Gizi Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar atas dukungan yang telah diberikan.
3. Bapak/Ibu dosen dan staff pegawai Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.
4. Orang tua, keluarga dan pacar tercinta atas segala dorongan, motivasi, doa dan semangat untuk penulis baik moril maupun materil yang sangat besar artinya bagi penyusunan skripsi.
5. Terakhir, teruntuk diri saya sendiri. Terima kasih karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun prosesnya, saya bangga pada diri saya sendiri bisa menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangatlah penulis harapkan sehingga dapat menyempurnakan skripsi ini. Harapan penulis, semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan terutama bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar, 29 April 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Isi	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	1
HALAMAN JUDUL	2
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	6
ABSTRACT	7
RINGKASAN PENELITIAN	8
KATA PENGANTAR.....	11
DAFTAR ISI.....	12
DAFTAR TABEL	14
DAFTAR GRAMBAR	15
DAFTAR LAMPIRAN	16
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Label Gizi	Error! Bookmark not defined.
B. Pengaruh Label Gizi terhadap Perilaku Konsumsi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Minuman Berpemanis (<i>Sugar Sweetened Beverage</i>).....	Error! Bookmark not defined.
D. Status Gizi Remaja Sekolah.....	Error! Bookmark not defined.
E. Kebutuhan Gizi Remaja Sekolah.....	Error! Bookmark not defined.
F. Cara Penilaian Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
BAB III KERANGKA KONSEP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
B. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Operasional Variabel	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.

BAB IV METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Alur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Tempat dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Instrument Penelitian	Error! Bookmark not defined.
G. Pengolahan dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
H. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Zat Gizi Wajib Dicantumkan dengan Persyaratan Tertentu	Error! Bookmark not defined.
2 Ketentuan Zat Gizi yang dapat Dicantumkan	Error! Bookmark not defined.
3 Kadar Gula dan Kalori pada Label Gizi Minuman Berpemanis	Error! Bookmark not defined.
4 Batas Ambang Index Massa Tubuh.....	Error! Bookmark not defined.
5 Klasifikasi Status Gizi berdasarkan IMT/U	Error! Bookmark not defined.
6 Definisi Operasional Variabel	Error! Bookmark not defined.
7 Sebaran Sampel Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin dan Umur	Error! Bookmark not defined.
8 Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi	Error! Bookmark not defined.
9 Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Label Gizi Minuman Berpemanis	Error! Bookmark not defined.
10 Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Minuman Berpemanis	Error! Bookmark not defined.
11. Distribusi Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Jenis Minuman Berpemanis	Error! Bookmark not defined.
12. Distribusi Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Konsumsi Gula	Error! Bookmark not defined.
13. Distribusi Tingkat Pengetahuan Berdasarkan Frekuensi Minuman Berpemanis	Error! Bookmark not defined.
14. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Jenis Minuman Berpemanis	Error! Bookmark not defined.
15. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Gula	Error! Bookmark not defined.
16 Distribusi Status Gizi Berdasarkan Frekuensi Minuman Berpemanis	Error! Bookmark not defined.
17 Distribusi Status Gizi Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Label Gizi	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GRAMBAR

Grambar	Halaman
1. Takaran Saji.....	Error! Bookmark not defined.
2. Jumlah Sajian per Kemasan	Error! Bookmark not defined.
3. Keterangan Energi Total pada Label Gizi	Error! Bookmark not defined.
4. Keterangan Lemak Total pada Label Gizi	Error! Bookmark not defined.
5. Keterangan Lemak Jenuh pada Label Gizi	Error! Bookmark not defined.
6. Keterangan Protein pada Label Gizi	Error! Bookmark not defined.
7. Keterangan Karbohidrat Total pada Label Gizi .	Error! Bookmark not defined.
8. Keterangan Gula pada Label Gizi	Error! Bookmark not defined.
9. Keterangan Garam pada Label Gizi.....	Error! Bookmark not defined.
10. Kerangka Konsep Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
11. Grambar Alur Penelitian	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Persetujuan Etik.....	Error! Bookmark not defined.
2. Formulir Persetujuan Setelah Penjelasan.....	Error! Bookmark not defined.
3. Formulir Kuesioner Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository	Error! Bookmark not defined.